



V3: citroenige garnalenrisotto

met courgette, prei en verse peterselie



30-40min



2 personen

Risotto is even iets meer werk maar het resultaat is het meer dan waard. Dat weet onze chef Martina als geen ander en daarom ontwikkelde ze dit exemplaar voor ons: romige risotto met gedroogde tomaten, prei, courgette en verse peterselie, met als klapstuk citroenige garnalen uit de oven.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1x garnalen (ontdood)²
- 10g verse peterselie
- 1 blokje Italiaanse kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

schaaldieren (2), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 13.3g, koolhydraten 92.3g, eiwit 27.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **citroen** in dunne schijfjes en verwijder eventuele pitjes.



4. Tomaat toevoegen

Snijd de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes en voeg ze halverwege de gaartijd aan de **risotto** toe.



2. Prei en courgette bakken

Los het **bouillonpoeder** op in 1L heet water. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **prei** met een snuf zout toe. Bak ca. 2min, voeg de **courgette** toe en bak nog ca. 3min.



5. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** af in een zeef met koud water. Dep droog en meng met 1el olijfolie en een snuf zout. Leg de **garnalen** in een ovenschaal en verdeel de **rest van de citroenschijfjes** erbovenop en bak 5-8min in de oven tot ze gaar zijn.



3. Risotto koken

Voeg de **rijst** en de **helft van de citroenschijfjes** toe en bak 1-2min mee. Voeg dan een **scheut bouillon** toe en bak al roerende tot alle **vloeistof** is opgenomen. Herhaal deze stap tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar. Dit duurt 18-20min. Gebruik water als de **bouillon** te snel op is.



6. Risotto afmaken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **kaas** fijn. Vis de **citroen** uit de **risotto** en roer de **kaas** en het **braadsap van de garnalen** erdoor. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **risotto** over de borden en serveer de **garnalen** erop. Bestrooi met de **peterselie**.